般若波羅蜜多心經·淺釋

第一课 穿越千年与智者的对话
- 1. 本经缘起 掌握本经的基本信息
- 2. 译者与本经的"对话" 了解这部经的功德
- 3. 聆听智者，让心与光明同在 我能从本经中得到什么？

第二课 物与心的本质究竟如何
- 1. 心经的当机者 拥有探求的勇气
- 2. 物心：实、虚、空？ 探求物与心的本性

第三课 空有不矛盾 观世音菩萨教你解行并重
- 1. 四句话，阐明色空无别 含摄现相与实相
- 2. 引申当下，启发自心 实修中体悟空性

第四课 空到底为何物？
- 1. 二元对立皆非实相 空为何物
- 2. 受想的本性与名言中运作 妄想运作的理与非理
- 3. 引申当下，启发自心 实修体会调整妄想的反应模式

第五课 见闻觉知的虚妄
- 1. 现相中见闻觉知的运作方式 当引介法要，法要不可得
- 2. 实相中无见是最殊胜的见 若见诸相非相，即见如来
- 3. 引申当下，启发自心 体会眼见耳闻非实

第六课 永无挂碍、无恐怖的方法（一）
- 1. 揭开轮回的面纱 了解轮回的实相
- 2. 既无生死轮回，何需修道？ 分清入定位和后得位的所行
- 3. 以色、声不能见如来 断对功德的实执
- 4. 引申当下，启发自心 实修人无我

第七课 永无挂碍、无恐怖的方法（二）
- 1. 揭开轮回的面纱 了解轮回的实相
- 2. 既无生死轮回，何需修道？ 分清入定位和后得位的所行
- 3. 以色、声不能见如来 断对功德的实执
- 4. 引申当下，启发自心 实修二无我

第八课

第九课

第七课 永无挂碍、无恐怖的方法（二）

菩提本无树，明镜亦非台，
本来无一物，何处惹尘埃。
——六祖慧能大师

本课主题的来由

	含义		对应经文	主题
基	万法的本基 / 未开显	世俗胜义双运	无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。	有恐怖
道	证悟基之实相的方法	福慧二资双运	无苦集灭道。	除恐怖
果	本基实相全分开显	色法二身双运	无智亦无得。	无恐怖

十门分别

分十段	对应经文	基道果	要点概述
第一 初入观门缘起分	观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。	基	心经的当机者（当以智慧趋至彼岸）
第二 了蕴虚通度厄分	照见五蕴皆空。度一切苦厄。		了知五蕴皆空，能离诸苦（了知物与心的本质，对治物欲）
第三 空色一如无二分	舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识亦复如是。		说明现空双运：显现的当下当体即空（学会分析现相实相，对治偏空偏有）
第四 垢净唯真无妄分	舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。		破色心二法：诸法远离四边八戏，自性空（对治二元对立与受、想的束缚）
第五 十二入中如幻分	无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。	道	破十二处：能所二境皆为空性（对治眼见为实与外境声音的烦恼）
第六 三处体同名异分	无眼界。乃至无意识界。		破十八界：六根、六尘、六识（总说对治人执、法执）
第七 三乘境观俱空分	无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。		说轮涅皆空：破执轮回、四谛，有大乘心（知轮回的原因与得涅槃的方法，寻找自己合适的道路）
第八 举胜明空离障分	（以无所得故。）菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。	果	阐明颠倒梦想因妄心而来：菩萨依空性断一切障垢、明灭二取而得涅槃（点出修行从自心入手，故应生起菩萨勇士之心行）
第九 大智乘因至果分	三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。		赞般若空性是三世诸佛之母：三世诸佛依般若空性而成就佛果（总明三乘之道次第，提升对般若之信心）
第十 护难流通神咒分	故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰：揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。		观世音菩萨赞叹般若空性之无尽妙用，并开显般若波罗蜜多心咒（知一切苦，能断一切苦）

经文：无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。

释义：从无明到老死的十二缘起不存在，苦集灭道四谛亦不存在，无智慧，也没有通过智慧所获得的功德、果位。

一、揭开轮回的面纱 了解轮回的实相 （内容详见第6课思维导图）

二、既无生死轮回，何需修道？ 分清入定位和后得位的所行

经文：无苦集灭道。

分析：
- 四谛——修行的道次第
- 比喻：抵达彼岸需渡河的船筏，但不执着
- 意义：解脱需要次第修持，不执著道之方便

（一）有道可修（内容详见第6课思维导图）

（二）道亦空性

概述三乘（内容详见第6课思维导图）

道之要点（①② 内容详见第6课思维导图）

① 福慧二资双运

② 五道十地的安立

③ 二无我的修法

二障	本体	造成的障碍		指认	产生根源
烦恼障	《宝性论》："悭吝等分别，许为烦恼障。"	障道：以烦恼障障碍清净波罗蜜多	障果：障碍解脱	贪嗔痴慢疑等烦恼	人我执
所知障	《宝性论》："三轮之分别，许为所知障"	障道：不能圆满波罗蜜多	障果：障碍佛果	二取执着、三轮执着和习气	法我执

如此归摄的合理性

其合理者：实际所欲取解脱和一切种智者为之心，安立烦恼障和所知障，其二障之根因是人我执与法我执；其次，二障的起因是人我执与法我执，二我执的对境是二我，二我执的对治是二无我之智。对于二者是无我之见，是所破二我执的根本。二我执以外无需另立其余所破……——全知麦彭仁波切

修持二无我

对应学修

断二障 → 断二执 → 修二无我

理由：分析观察对境不可得，而断除执著的心

道所破 → 二我执 → 执著的心

理所破 → 二我或戏论 → 执著的境

我		《四百论》："所谓我者，谓诸法体性，不依他者。"	
二我（境）	人我	《抉择二无我》：其被执之境称为"我"	
	法我	狭义：指除人我之外的一部分法	广义：指包含了人我在内的一切法，因人我本来就是法中的一部分
二我执	人我执	缘自相续五蕴生起计我之执着	
	法我执	除于人我之外的法执为实有的执着	
二无我	人无我	人我在五蕴粗相上所执的"我"的本来空性	
	法无我	狭义：去除了对人我之外的法的执着	广义：去除了对一切万法的执着，了达了一切法的空性

断二障 → 断二执 → 修二无我

- 人无我：去除众生在五蕴粗相上产生的"我"的执着
- 法无我：① 了达人无我空之外诸法空 ② 了达一切万法空

修持方法

修人无我

从前有一个人，受他人的派遣独自出门，有一天走在空旷的野外，那时天色已晚，正好看到一个空房子，于是走进去，打算在里面过夜。那天夜里，阴风飒飒，屋子里忽然进来一个鬼，还扛着一具死尸，并把死尸扔到了他的面前。后面紧跟着又来了一个鬼，不断地喊着："这具尸体是我扛来的。"前面的鬼说："明明是我拿来的，怎么说是你？"他们就这样各自执着于死尸是自己的，于是就争执起来。过了一会儿，两个鬼说："这里有个人，可以问他。"后面的鬼问："先生，这死尸是谁扛来的？你评评理。"那人一想："这两个鬼力气都很大，我说实话也是死，说假话也是死，既然怎么说都是死，不如说实话。"于是回答说："是前面那个鬼扛来的。"

后面的鬼听后非常生气，大发脾气，抓住这个人的手臂，一下子把他的左胳膊扯断扔在地上。前面的鬼见状，就把死尸的左臂扯下来给他接上。后面的鬼又将他的右臂、双腿、头部、身体一一扯下，前面的鬼就把死尸的相应部分给他接上。这样，两个鬼把他全身都换了，之后两个鬼就在地上吃他被扯下的身体。吃完后，两个鬼擦擦嘴就离开了。"我到底是有身体还是没身体？……"

这样想了后，心里感到非常迷惑不解，不知道到底是怎么回事，就好像发疯了似的。第二天早上启程，在前方的国家里看到佛塔和僧众，就问……比丘们说："这个人已经了知无我……"——公案出自《众经撰杂譬喻》

七相木车因观察

分析理由：我执 → 直接所缘——我；间接所缘——五蕴

运用理论：七相木车因观察

如车不许异支分，亦非不异非有支，不依支分非支依，非唯积聚复非形。——《入中论》

观察我与五蕴身心的七个角度

① 我与蕴一体：蕴多我多，因果颠倒等过失

② 我与蕴他体：此我应成可见，我执无所缘

③ 蕴聚就是我：蕴聚 → 身心的聚合 → 我；无常多体 → 我就是一体 → 不合理

④ 蕴聚的形色是我：如此积聚成已 → 具颜色、形状 → 不合理

受想行识都非我，聚前各自法无我，聚后亦无我

⑤ 我具有五蕴
⑥ 我依于五蕴身心
⑦ 五蕴身心依于我

他体成立才有能依、所依 → 一体/他体成立才能说具有 → 以他体一体不成立故，此三关系不成立

修法无我：依靠中观理论观察诸法空性
- 金刚屑因：破四生
- 破有无生因：观察果
- 破四句生因：观察因与果
- 离一多因：观察诸法本体
- 大缘起因：于一切观察

轮番修与安住修

定解犹如明亮灯，能灭颠倒分别念，于此应当恒勤修，若离复依观察引。——《定解宝灯论》

- 最初观察极为重要
- 中间观察、安住轮番而修
- 最终自然安住

理破我与道破执著

心里的牵挂多，便难以平静。牵挂些什么？总不出财、色、名、食、睡。这五样是世人最大的执着所在。判断自己对一样东西的执着程度，简单的办法是看它会令自己有多焦虑不安。你心里越是焦躁，说明你执着的越多。回归内心的宁静须从淡化内心的执着入手。——《透过佛法看世界》

⑤ 归纳为三无漏学

勤修戒定慧，息灭贪嗔痴

戒（戒身→戒心） → 定（念念缘于善法不散乱） → 慧（证悟二无我）

④ 选择合适的法门修持

有缘的法门

如何理解【有缘】？
- 能够在此生值遇
- 遇到后心生欢喜、有信心
- 自相续能被调伏

当前的殊胜缘分

已经值遇的因缘：值遇佛法 → 值遇法王、上师 → 值遇大圆满、净土法门等

观察的必要：
- 于未生信者：决定是否依止
- 于已生信者：增上信心

依授记文观察

什么是【授记】

梵语和伽罗。此云授记。即谶语也。谶验也。今生授记。取验于当来故。圣言说与日授。果与心期日记。以诸子虽信作佛。不蒙一言印许。终滞犹豫。既授之后。则全身担荷。铭心自办也。——《法华经大成》［清．大义集］

了解授记的必要
- 于己（被授记者）：遣除疑惑、生起信心
- 于他：遣除他人的怀疑和诽谤；帮助有缘者与善知识结缘，或心向往之随学

佛陀的授记

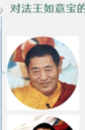
佛陀对龙树菩萨的授记

大慧汝应知，善逝涅槃后，未来世当有，持于我法者。南天竺国中，大名德比丘；厥号为龙树，能破有无宗。世间中显我，无上大乘法；得初欢喜地，往生安乐国。——《大乘入楞伽经》

佛陀对罗睺罗尊者的授记

尔时佛告罗睺罗："汝于来世当得作佛，号蹈七宝华如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。当供养十世界微尘等数诸佛如来，常为诸佛而作长子，犹如今也。是蹈七宝华佛，国土庄严，寿命劫数，所化弟子，正法、像法，亦如山海慧自在通王如来无异，亦为此佛而作长子。过是已后，当得阿耨多罗三藐三菩提。——《妙法莲华经》

对法王如意宝的授记



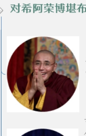
单坚阿拉木天喇荣沟，邬金莲师化身名晋美，彼于菩萨四众眷属中，广弘显密教法如明日，利生事业顶天立地也，清净所化眷属遍十方，凡结缘者皆生极乐刹。——菩提金刚《未来预言》

名为阿字大德者，受持佛陀之正法，具慧功德诸尊敬，授记获证正等觉，将悟我之诸菩提。——《文殊根本续》中授记

我子降魔金刚者，将于康区新龙地，潺潺绥流江河畔，巍巍三峰雪山前，龙年降生密咒师，成为刘绕朗巴尊，修持无上密乘道，开取诸多伏藏品，倘若缘起自然聚，遣除浊世诸灾难，广弘显密之教法，伏藏大师于人间，住世八十一周年，七位弟子证佛果，一百五十名持明，获得中等之成就，结缘众生四千余。尔后转世之灵童，鸡年诞生于多康，名有阿字通三藏，教法住世三千年，九百获得大成就，随行瑜伽六千余，结缘众生有七万，大师年寿八十六。后世降生于卫藏，虎年诞生名吉祥，住世三十三周年，教法住期二百年，三名弟子得成就，结缘有情千余众。此世再过三世后，又于康藏交界处，龙年生在富贵家，具足善巧之方便，名为无畏金刚力，成为一切伏藏主，广行弘法利生事。萨玛雅！——莲花生大士《甚深幻镜》中预言

了解授记者菩提金刚的功德
- 第一世多智钦，龙钦宁提的根本法主
- 他的诞生得到了莲花生大士的授记，三岁左右，多智钦开始回忆起他过去世的事
- 四五岁时，他时而会见到脱噶境相中各种神奇的光明，他会乐忧交集地住于此光明中
- 幼年学习藏文和读经，只学一次就能够读诵那些祈祷文
- 十岁便能开启一些伏藏法
- 朝拜了西藏嚓日神山之时，亲见了金刚亥母并得到加持
- 能用手指如在烂泥中一般在岩石上写下咒语
- 显现神变利益众生：如给一个缺水的居民区从干地里引出泉水
- 七十七岁示现圆寂，圆寂时空中出现虹光束和虹光圈，弥漫着花雨。法体被荼毗后，出现很多舍利

对希阿荣博堪布的授记



于下多康玉隆地区中，弘法利生怙主名湛嘉，浊世大悲摄受所化众，宣演解脱道引极乐刹。——《莲师对未来授记文》

吉祥福地名达唐，圆满宝珠殊妙洲，持明圣尊莲花生，金刚教言咐嘱我，佛之化身福德海，清净愿力为缘起，吉祥光明塔建立，尊胜诸方悉圆满。与之结缘获利益，教法众生胜怙主，于未来土虎年中，成熟建塔善缘起。身寿莲足若坚固，利众事业悉皆圆，于诸国土中息灾，一切饥馑刀兵劫，弟子遍布如草长。吾等勇士与勇母，所愿如意皆成办，师徒世代常相聚，再再祈祷愿如是，战胜重重众违缘。——伏藏大师索南嘉措撰写之授记

名为多吉成就禁行者，空行境中现前救度众，彼之绍圣降生名希阿，又说，名为希阿利众引极乐，又说，吉祥地中堪布名希阿，显密宗派教众智力照。——新龙持明菩提金刚在《持明授记文·水晶明镜》授记

了解授记者莲师的功德

吾以诸佛法身加持力，诸佛受用报身之灌顶，诸佛菩萨化身释难降临南赡部洲，尤其是藏土黑暗之地而广弘佛陀教法，以密乘果法引导众生故。——摘录自《空行母益西措嘉请问品》

西方极乐世界净土中，无量光佛大悲加持力，加持化身莲花生大士，利益南赡部洲诸有情，邬金无量光佛之化身，可令往生极乐净土中，祈请邬金莲花生大士，如愿加持意乐乃成就。——《莲师意乐祈请颂》

了解被授记者的功德

具足五圆满功德	菩提金刚对法王如意宝的授记	莲师对希阿荣博堪布的授记
地点圆满	单坚阿拉木天喇荣沟	于下多康玉隆地区中
导师圆满	邬金莲师化身名晋美	弘法利生怙主名湛嘉
眷属圆满	彼于菩萨四众眷属中 清净所化眷属遍十方	浊世大悲摄受所化众
法圆满	广弘显密教法如明日 利生事业顶天立地也 凡结缘者皆生极乐刹	宣演解脱道引极乐刹
时间圆满	含摄所讲，即从本师释迦牟尼佛起不断无染的常有相续轮	

结合上述分析可得

两位尊者乃真正弘扬佛陀教法的具德善知识，依止后，依教奉行，必定解脱
- 所说法必定为清净佛法
- 道场为主持佛法圣地
- 眷属乃清净善友

问：怎样选择适合自己的法门？

道次第	对应《胜利道歌》
大圆满	甚深光明大圆满，仅闻词句即得解脱，六月修要得解脱，唯此转刹于中。
	遇此胜法善缘众，前世累积资粮者，与普贤王同缘分，诸迹有为生欢喜。
菩提心	为沉溺轮回众，获得永乐佛果位，当发利他之菩提心，舍弃爱自如毒食。
	以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，趋至究竟解脱道，切莫放弃此要道。
出离心	于诸轮回之盛事，不起羡慕之心，当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。
	[illegible]
贤善人格	言行恒时顺服友，秉性正直心善良，若欲长久利己者，暂时利他乃此妙。
	此方清净人规法，三世诸佛所行道，亦为四部之精华，诸位弟子恒莫忘。
导归极乐	以此善根回向诸众，超越轮回之深渊，令诸众生皆欢喜，往生西方极乐刹。

我的有缘法门

重点依据授记文中所说

菩提金刚《未来授记文》："凡结缘者皆生极乐刹"

此处【结缘】指：通过修持佛法与法王结缘诵念阿弥陀佛圣号100万遍（藏文）或600万遍（汉文），[illegible]，必定能往生到极乐世界。

总结：多重保障，决定往生
- 依于祖师开显佛之意趣
- 与法王如意宝结缘
- 相应授记而行

净土与大圆满

二者圆融
- 理上修持要点不违
- 事上行持百川归海

我此普贤殊胜行，无边胜福皆回向，普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹。——《普贤行愿品》

念佛法门圆摄戒定慧。真能专心念佛，把六根、精力都归于念佛上，[illegible]

这种念佛虽然在形式上没有观修，[illegible]

如果你只是念念忽忽，想起来就念，想不起来就不念，[illegible]

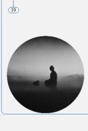
总之是要自己肯切实用功，[illegible]——《生命这出戏》

净土法门与大圆满前行对应

九品往生	往生资粮	对应前行
上品上生	若有众生，愿生彼国者，发三种心，即便往生。何等为三？一者至诚心，二者深心，三者回向发愿心。具三心者，必生彼国。	菩提心
上品中生	不必受持读诵方等经典，善解义趣，于第一义，心不惊动，深信因果，不谤大乘。	
上品下生	亦信因果，不谤大乘，但发无上道心。以此功德，回向愿求生极乐国。	
中品上生	受持五戒，持八戒斋，修行诸戒，不造五逆，无众过患。	出离心
中品中生	若一日一夜持八戒斋，若一日一夜持沙弥戒，若一日一夜持具足戒，威仪无缺。	
中品下生	孝养父母，行世仁慈。	贤善人格、出离心
下品上生	或有众生，作众恶业，虽不诽谤方等经典，如此愚人，多造恶法，无有惭愧。命欲终时，遇善知识，为赞大乘十二部经首题名字。以闻如是诸经名故，除却千劫极重恶业。智者复教合掌叉手，称南无阿弥陀佛。	得善知识摄受
下品中生	或有众生，毁犯五戒、八戒，及具足戒……遇善知识，以大慈悲，即为赞说阿弥陀佛十力威德，广赞彼佛光明神力，亦赞戒定慧解脱解脱知见。此人闻已，除八十亿劫生死之罪。	
下品下生	或有众生，作不善业，五逆十恶，具诸不善……遇善知识，种种安慰，为说妙法，教令念佛。……如是至心，令声不绝，具足十念，称南无阿弥陀佛。称佛名故，于念念中，除八十亿劫生死之罪。	

三、以色、声不能见如来 断对功德的实执 （待续）

四、引申当下，启发自心 实修二无我 （待续）



尔后此等若依处，多体无常五蕴中，所谓我者为何法，设若观察无所有，[illegible]，即应安住正定中，乃至未脱我执中。——《净心法要》